

户外健身器材厂家制造

产品名称	户外健身器材厂家制造
公司名称	沧州昌冠体育设施有限公司-塑胶跑道
价格	.00/件
规格参数	品牌:昌冠 型号:cg-001 材质:Q235
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	15733739168 15733739168

产品详情

户外健身器材像一朵朵盛开的花朵，装点着现代化的城市，为全民健身提供了随时随地的便利。但也要科学使用，不然适得其反，既要活动身子骨儿，又要免受伤害，做到两全其美，才达到了健身的目的。那么下面我们简单的来了解一下有关户外健身器材的种类吧。

户外健身器材的类型：

1、单杠：老年人做单杠的目的主要是为了刺激肌肉，60岁的老年人没必要做得太快太猛，不必要尽太大的努力。有中度症状椎间盘突出症的人，可以在单杠上做手臂适度屈曲，脚着地，做半个以上体重的垂吊，其功用相当于垂吊牵引。

温馨提示：在单杠上一个引体向上都做不了的老年朋友，手不要放在单杠上垂吊，谨防肩关节脱臼。

原地蹬腿：髌骨软化的老年人不宜。温馨提示：凡是带杠铃片的器械，不要很努力地去用力，搬起次数不要太多。在平衡木上行走，以手能伸着在上面走为宜，不要无止境地挑战自己。不要在上面漫不经心地走，一旦跌倒易引起骨折。

60岁以上的老年人平均来看不适合做攀爬运动。在运动过程中不要过分屏气，此种做法可导致血压升高，对心脑血管不利。当然，上面所说需要结合自己身体的实际情况来摸索适合自己的身体的锻炼方式或请教专家安排自己的锻炼方式。

随着社会的发展，社区内将会有越来越多的适合老年朋友的健身方法问世，户外健身器材也会向智能化、趣味化、简单化方面发展。我们相信，随着社区建设的不断进步，社区内公用场地和设施的增加，社区老年健身将会迎来一个全新的时代。